

เมื่อ 7 ปีที่แล้ว ดิฉันได้เข้าวัดอัมพวันแบบไม่ได้ตั้งใจ เวลาเขาปฏิบัติธรรมกัน ดิฉันก็นั่งฟังเสาศาลาหลัง แต่พอมาเจอปัญหาทุกข้อใจในครอบครัวก็เลยตั้งใจมาวัด เพื่อปฏิบัติธรรม

คืนแรกเริ่มเดินจงกรม 1 ชั่วโมง นั่งสมาธิ 1 ชั่วโมง ไม่มีเวลาพัก กว่าจะได้นอน ก็เที่ยงคืน วันที่ 2 รับประทานเช้าเสร็จไม่ได้ออกนอกห้องไปไหน เพราะมีแม่ครัวเอา กับข้าวมาส่งหน้าห้อง ดิฉันจึงเก็บอารมณ์กรรมฐานต่อเนื่อง เดิน 1 ชั่วโมง นั่ง 1 ชั่วโมง เดิน 1 ชั่วโมงครึ่ง นั่ง 1 ชั่วโมงครึ่ง สลับกันไป ขาดิฉันเริ่มสั้น เข้าแทบทรุด ตอนลุกยืนต้องเกาะกำแพงข้างฝา มีช่วงหนึ่งตอนบ่าย เดินจงกรม 2 ชั่วโมง นั่ง 2 ชั่วโมง ตอนนั่งสมาธิดิฉันหายใจไม่ออก ท้องมันแน่น ไม่พอง ไม่ยุบ รู้แต่ว่ามันจุกแน่น หายใจไม่ออก คิดอย่างเดียวว่าต้องตายแน่ ๆ ถ้าอาการเป็นอย่างนี้ แล้วแล้วดิฉันก็ เห็นหลวงพ่อลอยมากกลางอากาศ เป็นภาพใส ๆ หลวงพ่อบอกดิฉันว่า หายใจ ลึก ๆ หายใจเข้ายาว ๆ ดิฉันจึงสูดเอาลมหายใจเข้าไปเต็มที แล้วกำหนดรู้หนอ อารมณ์ แน่นก็ดีขึ้น

ระหว่างการปฏิบัติธรรมดิฉันจะคิดถึงแต่ความตายตลอดเวลา ตอนเวทนาเกิดขึ้น มันปวดมาก กำหนดยังไงก็ไม่หายจึงร้องไห้ แล้วพูดในใจกับตัวเองว่า ที่เวลาไป ทำบาป สร้างความชั่วมากมาย ทำไมทำได้ง่าย แต่การสร้างความดีคือทำกรรมฐาน ทำไมทนเวทนาแค่นี้ไม่ได้ รู้สึกเสียใจ จึงคิดว่าชาตินี้คงทำกรรมฐานไม่ขึ้นแน่ ๆ และ แล้วเสียงหลวงพ่อก็ดังก้องหูขึ้นมาในใจอีกว่า ยากแท้เพราะเราไม่เคยทำ ง่ายแท้

เพราะเราเคยทำ หนามแหลมใครเสี้ยน มะนาวกลมเกลี้ยงใครเป็นคนกลิ้ง ดิฉันจึงเกิดสติปัญญาขึ้นมาทันทีเลยว่าชาตินี้ต้องทำได้แน่ ๆ ถ้ามีความเพียร ตอนแรกจะแพ้ใจตัวเองตลอดเวลา ไกลจะแผ่เมตตาทวนเวทนาไม่ได้ ต้องยกขาลงทุกที แต่ตอนนี้ไม่คิดอีกแล้ว ตายให้มันตาย ร่างกายสังขารมันไม่มีอะไรดีเลย ะหว่างนั่งปวดมาก ๆ จึงกำหนดปวดหนอรู้หนอสลบกันไป จึงแยกเวทนาออก จิตไม่เข้าไปยึด จึงไม่ปวด ตอนนั้นรู้ว่าร่างกายถูกแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ช่วงแรกตรงขาไม่ปวด ช่วงที่ 2 ท้องยุบหนอพองหนอ ช่วงที่ 3 ลึ้นปี รู้หนอ รู้หนอ สลบกันไปกับยุบหนอพองหนอ พอสติเปลออจิตก็จะเข้าไปเกาะที่ตรงขา เวทนาจึงเกิดอีก สติจึงเข้าไปควบคุมจิตกลับมาที่ลึ้นปีอีก จึงกำหนดรู้หนอ รู้หนอ แล้วกลับมาพองหนอ ยุบหนอ หมดเวลานั่งจึงกำหนดลุกขึ้น เดินจงกรมต่อเป็นช่วงที่ 2 เดิน 1 ชั่วโมง นั่ง 1 ชั่วโมง ดิฉันก็แยกเวทนาออกอีกเป็นครั้งที่ 2 จิตมันเร็วมาก ตัวสติต้องควบคุมจิตตลอดเวลา พอแยกเวทนาออกปัญญาาก็เกิด

พอตกบ่ายดิฉันออกไปเดินจงกรมหน้าห้อง คราวนี้ยุ่งกัเกิดควมรำคาญ จึงเดินเข้ามาปฏิบัติในห้อง นั่งลำคอต้งตรง หายใจสะดวก ตอนนั้นดิฉันคิดในใจว่าปวดจะตายอยู่แล้ว แยกเวทนาไม่ออก จิตมันเข้าไปยึดเวทนาเต็ม ๆ พอ 5 โมงเย็นก็ปฏิบัติอีก เดิน 1 ชั่วโมง นั่ง 1 ชั่วโมง นั่งตัวตรง ๆ ไบหน้าตรง ไม่แหงนและไม่ก้มหน้าจนเกินไป ความรู้สึกหายใจเต็มท้อง จับยุบหนอพองหนอชัดมาก และลมหายใจเย็นที่ท้องมาก รู้สึกมีความสุขอยู่กับลมหายใจ ยุบหนอพองหนอเป็นจังหวะชัดขึ้น จึงไม่เบื่อที่จะปฏิบัติต่อ เวทนาจึงไม่เกิดขึ้นง่าย รู้แต่ว่าความคิดมันหยุด เมื่อดิฉันได้ลมหายใจแล้ว จึงเกิดความสุข มีพลังในการปฏิบัติ กว่าเวทนาจะมาเยือนก็หมดเวลา จึงแผ่เมตตาและกำหนดนอนหนอ ๆ หลับไปไม่ถึง 2 ชั่วโมงก็เริ่มปฏิบัติใหม่กลางดึกประมาณตีหนึ่งกว่า ๆ ดิฉันทำได้แล้ว รู้สึกว่าสู้ไม่ถ้อย ถึงแม้จะนอนน้อยแต่มีพลังในการปฏิบัติ เดิน 1 ชั่วโมง นั่ง 1 ชั่วโมง เสร็จแล้วนอนกำหนดช้า ๆ นอนหนอ ๆ เหมือนคนใกล้จะตาย เพราะเหนื่อยและล้ามาก ใจคิดว่านอนก็ดีเหมือนกัน แต่อาการที่

เกิดขึ้นมันเร็วมาก ปลายเท้าแข็งทื่อเหมือนซากศพ หลังกระดูกท่อนไขเป็นหลุมกว้างใหญ่ ตกใจมากกว่าเกิดอะไรขึ้น ดิฉันจึงกำหนดรู้หนอ จึงเกิดปัญญาว่า นี่แหละเราได้นอนหนอแล้ว พอถึงตอนเช้าก็แผ่เมตตา

การปฏิบัติธรรมระหว่าง 7 ปีที่แล้ว ดิฉันเดินหลงทางบ้าง หวั่นไหวกับสิ่งที่มากระทบบ้าง เสียเวลาที่ผ่านมาจริง ๆ หลังออกจากกรรมฐาน เมื่อวันที่ 14 ม.ค. 47 ก็คิดในใจว่า ต่อให้ทำงานหนักขนาดไหนก็จะไม่ทิ้งการปฏิบัติกรรมฐานแม้แต่วันเดียว พอกลับถึงบ้านคืนแรกก็ลงมือปฏิบัติอีก เดินชั่วโมงครึ่ง นั่งชั่วโมงครึ่ง ปวดแทบตาย ตั้งแต่วินาทีแรกจนถึงวินาทีสุดท้าย ทำไม่ถึงยากขึ้นทั้งที่ฝึกฝนมาแล้วอย่างดี ได้โทรศัพท์ถามพี่พาณิชย์ จึงทราบว่าพอขึ้นสูงก็ยากอย่างนี้แหละ ให้ตั้งสัจจะไว้ก่อน ดิฉันจึงตั้งสัจจะว่าจะปฏิบัติทุกวัน และขอให้ปฏิบัติธรรมโดยสะดวก คำอธิษฐานเริ่มขลังและทำได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ดิฉันเริ่มคิดถึงเพื่อน ๆ ที่ผัดวันประกันพรุ่ง หลวงพ่อบอกว่าเวลามีเหมือนกันทุก ๆ คน ขึ้นอยู่กับว่าใครจะใช้เวลาเป็น บางคนทำงานโลกนี้จนลืมงานโลกหน้า ตัวดิฉันเองทำงานรับผิดชอบครอบครัวมากมาย แต่ก็สนใจตนเองได้ เพราะความเพียร ขอกราบขอบพระคุณหลวงพ่อย่างหาที่สุดมิได้